



こん げつ きゅうしよくもく ひょう 今月の給食目標	ひろうかいふく しょくじ し 疲労回復の食事について知ろう	うるまし立学校給食センター与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555
-------------------------------	----------------------------------	---

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事を取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

アレルギー表示について

- ★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
- アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ★海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、4~5回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榎ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (木)		牛乳		牛乳			
		もずく丼	米 三温糖 こめ油 片栗粉	もずく 豚肉	人参 玉葱 コーン 小松菜	おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		豆乳みそ汁		豆腐(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	大根 人参 えのき こんにやく ねぎ	かつお節	
		フルーツ白玉	カラフル白玉 三温糖		黄桃(もも) パイン みかん ナタデココ	シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.6 g	炭水化物 70.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 27 g	炭水化物 79.9 g	
		2 (金)		牛乳		牛乳	
麦ごはん	米 麦						
まぐろの照り焼き	三温糖 はちみつ			まぐろ		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん	
煮付け	三温糖 こめ油			豚肉 結び昆布 ちくわ(大豆)	大根 人参 こんにやく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
納豆みそ	三温糖 こめ油			ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)	生姜	みりん 酒	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal			たんぱく質 31.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 86.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal			たんぱく質 38 g	脂質 16 g	炭水化物 108.5 g	

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
5 (月)		牛乳		牛乳				
		中華おこわ	米 もち米 白ごま ごま油 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 竹の子 椎茸 グリーンピース	鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす		
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 片栗粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉葱 人参	醤油(小麦 大豆) みりん		
		春雨スープ	春雨 ごま油 片栗粉		人参 えのき コーン 小松菜	チキンブイヨン(鶏) かつお節 みりん 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす		
		アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド ごま)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 73.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 87.8 g		
6 (火)		牛乳		牛乳				
		コッパン	パン(小麦 乳 大豆)					
		キャベツのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ	鶏肉 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)	キャベツ 玉葱 人参 コーン	チキンブイヨン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう		
		オムレツのきのこソースかけ	三温糖 片栗粉	オムレツ (たまご 小麦 大豆)	マッシュルーム しめじ	デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ ウスターソース		
		くだもの			オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 77.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 25.5 g	炭水化物 90.1 g		
南原小 6年生が 考えた 献立	7 (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		豚肉の野菜あんかけ	三温糖 片栗粉	豚肉	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 玉葱	ぬちまーす 酒 シークワーサー果汁 醤油(小麦 大豆)		
		大根とコーンのあえもの	三温糖	ツナ わかめ	大根 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) りんご酢(りんご) 梅肉(大豆 りんご) ぬちまーす		
		栄養満点! うちなーみそ汁		豚肉 豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	うるま市産野菜	かつお節		
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 544 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 14.1 g	炭水化物 73.9 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 93.6 g	
8 (木)		牛乳		牛乳				
		ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし	油3回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま	
		ささみカツ	大豆油	ささみカツ(鶏 小麦 大豆)				
		紅芋サラダ	紅芋 さつまいも ねりごま すりごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖		きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 499 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 50 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 28.4 g	炭水化物 60.4 g		
	十五夜	9 (金)	牛乳		牛乳			
ごはん			米					
がんもどきと野菜の含め煮			三温糖 こめ油	豚肉 がんもどき(大豆)	人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく 椎茸 いんげん	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
さばのみそ焼き			三温糖	さば みそ(大豆)		酒 みりん		
十五夜大福			十五夜大福(大豆)					
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 91.1 g	
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 105.2 g	
12 (月)		牛乳		牛乳				
		ツナコーンピラフ	米 こめ油	ツナ	人参 玉葱 マッシュルーム コーン	鶏豚だし 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
		ハンバーグ		ハンバーグ(大豆 鶏 豚)				
		ミネストローネ	マカロニ(小麦) じゃがいも こめ油	ベーコン(豚) 白いんげん豆	人参 玉葱 キャベツ トマト缶 トマトソース(大豆) トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう ローリエ		
		くだもの			オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18 g	炭水化物 80.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 95 g		

行事等	日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
13 (火)	牛乳			牛乳					油4回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま	
	麦ごはん	米 麦								
	魚のシーワーカーソースかけ	片栗粉 小麦粉 大豆油 グラニュー糖		ホキ			シーワーカー果汁 酢(小麦)			
	ふーイリチー	ふ(小麦) こめ油		たまご 豚肉		キャベツ もやし 人参 からしな	ぬちまーす 醤油(小麦 大豆)			
	ゆしどうふ			豆腐(大豆) みそ(大豆)		ねぎ	醤油(小麦 大豆) かつお節			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 612 kcal		たんぱく質 31.1 g		脂質 19.3 g	炭水化物 76.3 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal		たんぱく質 36.8 g		脂質 21.9 g	炭水化物 95.9 g			
14 (水)	牛乳			牛乳						
	みそラーメン	ラーメン(小麦 大豆)								
		三温糖 ごま油		豚肉 なた(大豆) わかめ みそ(大豆)		人参 もやし キャベツ 長葱 きくらげ にんにく 生姜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 鶏豚だし かつお節			
	ぎょうざ	ぎょうざ(豚 大豆 鶏 ごま 小麦 乳)								
	ひじきの梅酢あえ	三温糖 ごま		ひじき しらす		人参 大根 きゅうり 小松菜	梅肉(大豆 りんご) ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal		たんぱく質 29.3 g		脂質 19.1 g	炭水化物 75.3 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 682 kcal		たんぱく質 34 g		脂質 21.6 g	炭水化物 85.1 g			
15 (木)	牛乳			牛乳						
	コッパン	パン(小麦 乳 大豆)								
	バーベキューチキン	三温糖		鶏肉			ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦 大豆) 酒			
	ポトフ	じゃがいも こめ油		豚肉 ウインナー(豚)		人参 玉葱 大根 ブロッコリー	鶏だし チキンブイオン(鶏) 白ワイン ぬちまーす おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) ローリエ			
	フルーツヨーグルト	三温糖		ヨーグルト(乳)		黄桃(もも) みかん バイン アロエ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 600 kcal		たんぱく質 27.2 g		脂質 21.2 g	炭水化物 75.1 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 692 kcal		たんぱく質 31.4 g		脂質 23.9 g	炭水化物 88.1 g			
16 (金)	牛乳			牛乳						
	そばろ丼	米								
		三温糖 こめ油		豚肉 鶏肉 大豆 たまご		こんにやく 竹の子 人参 小松菜 きくらげ	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす			
	枝豆					枝豆(大豆)				
	さつまいもとかぼちゃのみそ汁	さつまいも		油揚げ(大豆) みそ(大豆)		かぼちゃ しめじ ねぎ	かつお節			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal		たんぱく質 28.2 g		脂質 21.2 g	炭水化物 78.8 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 747 kcal		たんぱく質 32.9 g		脂質 24.1 g	炭水化物 98.7 g			
19日 食育の日	牛乳			牛乳						
	ポロポロジュシー	米 麦 こめ油		豚肉 みそ(大豆)		大根 人参 椎茸 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節			
	くるまふのナゲット			くるまふのナゲット (小麦 鶏 大豆)						
	とうふチャンプルー	こめ油		豆腐(大豆) 豚肉		人参 キャベツ もやし からしな	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす			
	紅芋チップス	紅芋チップス								
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 497 kcal		たんぱく質 24.5 g		脂質 20.8 g	炭水化物 53.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 555 kcal		たんぱく質 28 g		脂質 22.9 g	炭水化物 59.8 g			
21 (水)	牛乳			牛乳						
	麦ごはん	米 麦								
	鉄分たっぷり炒め	大豆油 三温糖 こめ油 ごま油 片栗粉		豚レバー(小麦 大豆 豚) 豚肉 みそ(大豆)		人参 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ もやし 小松菜 きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく テンメンジャン (小麦 大豆 ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦 大豆)	油5回目 大豆 小麦 鶏 豚 ごま		
		かき玉汁	じゃがいも 片栗粉		豆腐(大豆) わかめ たまご		長葱		醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
	手作りふりかけ	ごま 三温糖		ひじき しらす 糸かつお			ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) みりん			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 593 kcal		たんぱく質 26.5 g		脂質 19.3 g	炭水化物 78.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 714 kcal		たんぱく質 31.2 g		脂質 21.6 g	炭水化物 98.4 g			

行事等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22 (木)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	冬瓜のカレー煮	ごめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	冬瓜 大根 人参 椎茸 きくらげ 小松菜	醤油(小麦 大豆) カレーウ(小麦 牛 鶏 大豆) ぬちまーす かつお節		
	魚の漬け焼き	三温糖 はちみつ	赤魚		おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 563 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.6 g	炭水化物 73 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 91.7 g		
26 (月)	牛乳		牛乳				
	深川めし	米 麦 ごま 三温糖 ごめ油	あさり 鶏肉	人参 竹の子 椎茸	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	魚の塩こうじ焼き		さわら		塩こうじ		
	具だくさんみそ汁		豚肉 みそ(大豆) 豆腐(大豆)	大根 人参 えのき 小松菜	かつお節		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 69.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 38.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 81.6 g			
海から豚がやってきた記念日 27 (火)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	米 玄米					
	足デビチの煮付け	三温糖 ごめ油	豚デビチ 結び昆布 厚揚げ(大豆)	大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節		
	マーミナーウサチ	ごま 三温糖	わかめ	もやし きゅうり 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	アンドンスー	三温糖 ごめ油	豚肉 みそ(大豆) 糸かつお	生姜	みりん 酒		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 84.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 105.2 g			
28 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	ビーンズハヤシライス	小麦粉 三温糖 ごめ油 乳不使用マーガリン(大豆) コーンスターチ	牛肉 ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ	赤ワイン ウスターソース おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ぬちまーす 鶏豚だし		
	チーズオムレツ		チーズオムレツ (たまご 乳 小麦 大豆)				
	くだもの			りんご(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 93.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25.3 g	炭水化物 116.1 g			
29 (木)	牛乳		牛乳				
	ごま担々うどん	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 ごめ油	豚肉 鶏肉 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ 長葱 にんにく 生姜	トウバンジャン ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) かつお節 ポークパイオン(豚)		油 1回目 大豆
	くりのコロッケ	くりのコロッケ(小麦 大豆) 大豆油					
	ちくわと野菜のしらすあえ	三温糖 ごま油	ちくわ しらす	人参 大根 白菜 小松菜	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 52.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 64.1 g		
30 (金)	牛乳		牛乳				
	コッパン	パン(小麦 乳 大豆)					
	魚のカラフル焼き	ノンエッグマヨネーズ	ホキ みそ(大豆)	パプリカ			
	ベジタブルソテー	ごめ油 乳不使用マーガリン(大豆)		大根 キャベツ 人参 コーン しめじ 小松菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう		
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ(小麦) ごめ油	ベーコン(豚)	セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう チキンパイオン(鶏) 鶏豚だし		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 79.2 g			